

KHUUD MISAMEN EE BINIAADANKA U BAHANYAHAY IYO SIDA GACANTA LOOGU QIYASI KARO

Sawiradan waxay ku shegayaan ama ku tusinayaan sida ad gacantada, cabiir ahaan u isticmaali kartid, qiyaasta cuno aad u bahantahay Malintii.





8x
maalintii



CABITAAN

Hal Bekeri

Cabitaan aan sokor leheen sida Biyo cadi ah

3x
maalintii



QUDAARTA

Hal Qeyb = Gacantaada oo buuxda

Oo Midabyo kala duwan ah



Ilmo
2-6 Jir



Daka Qaan-
gaadhka ah



QUDAAR / FRUTADA

Hal Qeyb = Gacantaada oo buuxda
Oo Midabyo kala duwan ah



KHAMADIGA, BATATIIGA IYO SIDA DIGIRTA (SALBUKO, LOS)

Hal Qeyb = Gacantaada oo buuxda ama Gacantaada oo ad kuustit
Waxaa ficaan cunada Khamadiga u badan



3-4x
maalintii

3x
maalintii



CAANO IYO WAX CAANO LAGA SAMEYEY

Hal Qeyb = Hal Bakeeri / Bakhuli hadii kale Farmajo
oo balaarkeeda labo Far laa eg

1x
maalintii



HIILIBKA, MALAYGA, UKUNTA IYO TOFU

Hal Qeyb = oo laa eg Calaacasha Gacantaada,
balaakana Fartaada yar la ek
Caano iyo wax Caano lagasameyey



3x
maalintii



SALIID, SUUBAG IYO LOOS

Hal Qeyb = Suulkaga barkiisa

Waxaa cuuni kartaa maliinti gacantada o an buuxin oo Loos an cusbo leheen

1x
maalintii



MACMACAN, DHANDHANAAN IYO CABITAN SOKOR LEH

Qeyb yarka cun ama hal bakeeri markey ugu badato ka cab malintii

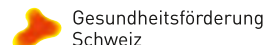
**Ogeysiiskan waxaa ka heleey,
qeybta Internetka adresskisa
hos ku qooran:**

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



Waxaa malgeliyey migesplus

www.migesplus.ch – Ogeysisyo ku sabsan xaga Cafimaadka oo Luqado kala duwan ku soo baxa